

**Аннотация**  
**к рабочей программе по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для 7-9 классов ФГОС ООО**  
**( под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич. М. Я. Виленского)**

**Уровень общего образования - основная школа**

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе:

- ⑩ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ⑩ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 ( в редакции от 29.12.2014 г № 1644);
- ⑩ Учебного плана МКОУ « ООШ №4» г . Киров на учебный год и Положения о рабочей программе .год;
- ⑩ Годового календарного учебного графика на учебный год.
- ⑩ Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию (утвержденный приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345" сформирован новый ФПУ на 2022-2023 учебный год. ПРИКАЗ от 22 ноября 2019 г. N 632

### **1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи,

дисциплинированности, чувства ответственности;  
○ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ООП**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- ⑩ требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- ⑩ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ⑩ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- ⑩ Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ⑩ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации
- ⑩ приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.
- ⑩ Примерная основная образовательная программа основного общего образования

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ⑩ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ⑩ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ⑩ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ⑩ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- ⑩ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ⑩ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- ⑩ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ⑩ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- ⑩ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на

укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- \_ Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной

и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- \_ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по программе комплекса ГТО.

#### **4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ПО ПРЕДМЕТУ (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ)**

Курс «Физическая культура» изучается с 7 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю: в 7 классе — 34 ч, в 8 классе — 34 ч, в 9 классе — 34 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на три года обучения (по 1 ч в неделю).

#### **5. ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

##### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

**Базовый** компонент составляет основу Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей обучающегося, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

## **6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И**

### **ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний,

что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки обучающихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

### **Формы текущего контроля успеваемости**

<b>Виды и формы контроля</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
Беседа	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Опрос	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тесты (текущие и контрольные)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Доклады, сообщения.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Рефераты	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивая техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод. (При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки)

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).

### **Формы промежуточной аттестации для учебного плана в ООП**

#### **основного общего образования**

Промежуточная аттестация обучающихся 7-9 классов по физической культуре проводится в виде проверочной работе в тестовой форме по контрольно-измерительным материалам КИМЫ и практической части.

Выбор данной формы аттестации обусловлен тем, что она позволит более полно проконтролировать знания у обучающимися содержание курса физической культуры 7-9 классов и овладение предметными умениями.

**Назначение проверочной и тестовой работы:** представляет собой форму объективной оценки качества подготовки лиц, освоивших образовательные программы основного общего образования, с использованием заданий стандартизированной формы (контрольных измерительных материалов). Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения ФГОС.

Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции видов деятельности обучающихся с целью формирования предметных и метапредметных УУД.

Оценить уровень усвоения обучающимися содержание курса физической культуры 7-9 классов с целью установления соответствия его требованиям, предъявляемым к уровню подготовки обучающихся данного курса.

**Для реализации программы широко применяются электронные образовательные ресурсы:**

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>

<https://multiurok.ru/id66912610/>

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

*Реализация образовательной программы может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, утвержденным приказом по МБОУ «Средняя школа №2» города Велижа от 25.03.2020 № 74-О.*

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

1. *Физическая культура. 5—7 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2021);*
2. *«Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2021).*
3. *В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).*
4. *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.*
5. *В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы.*